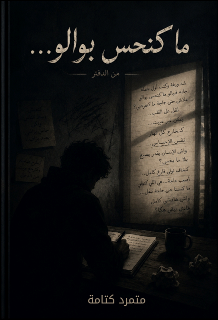

ما كنحس بوالو...
من الدفتر
شد ورقة وكتب أول جملة
جايه فبالو ما كنحس بوالو
علاش حتى حاجة ما كتفرجني؟
ثقل عل القلب..
يمكن غير عييت...
كنخارج كل نهار
نفس الإحساس..
واش الإنسان يقدر يضيع
بلا ما يحس؟
كنخاف نولي فارغ كامل..
أصعب حاجة... هي اللي كتولي
ما كتسنا حتى حاجة تبقل...
واش هادشي كامل
غادي يبقى هكا؟
متمرد كتامة

متمرد كتامة
؟
قبل الفصل اول

هذا ماشي كتاب تقراه وتدوز...
وماشي حتى قصة عندها بداية ونهاية واضحة...
هادشي غير صفحات...
تكتبو فواحد الوقت اللي ما كانش فيه حتى جواب.
يمكن تلقى راسك فشي سطر...
ويمكن ما تفهم حتى حاجة.
ولكن إلى كملت تقرا...
يمكن تسمع داك الصوت
اللي حتى نتا... عمرك ما قدرت تعطيه اسم

الفصل ١ من الدفتر : البداية (الفراغ) 📖

شد ورقة وكتب أول جملة جاية فبالو ما كنحس بوالو

بقى كيشوف فيها شوية ومن بعد زاد سطر آخر علاش حتى حاجة ما كتفرحني ما كانش عارف علاش كتبهم

كتب مرة أخرى كنفيق كل نهار نفس الإحساس رجع سد الدفتر وبقى ساكت

من بعد فتح الدفتر وكتب كلمات ثقل عل القلب وقف وبقى كيشوف فالسطور اللي كتب...

دوز يديه على الورقة بشوية. هاد المرة ما كتب حتى كلمة.. خلى الفراغ يهضر عليه.. من بعد فترة رجع كتب فاش المشكل، يمكن غير عييت...

سد الدفتر حطو عارف بلي غادي يرجع ليه... حيت كاين شي حاجة الداخل مازال ما تسالاتش.. يمكن اول مرة بدا يحاول يسمع ليها......؟

📖الفصل ٢ من الدفتر : الوعي بالمشكل

كل ليلة كان كيرجع لنفس الدفتر.
ما بقاش كيكتب بزاف... غير جمل مقطعين بحال إلى خارجين بصعوبة.

كنضحك قدّام الناس... كلشي دايز عادي غير انا اللي واقف..

رجع جلس حل الدفتر من جديد وكتب واش الإنسان يقدر يضيع بلا ما يحس.. قرا الجملة أكثر من مرة.. من بعد خط تحتها بخط غليظ.. سد الدفتر ونعس..

فاق من النعاس فنص الليل و كتب بلا تفكير كنخاف نولي فارغ كامل.. وقف شوية و من بعد زاد كتب ميمكنش رآه وليت بالفعل..

سند راسو للحايط دازت لحظة طويلة وهو كيشوف فالسقف ومن بعد كتب أخر جملة،، أصعب حاجة... هي ملي كتولي ما كتسنا حتى حاجة تبدل.....؟

📖 الفصل ٣ من الدفتر : الصراع مع الناس

تعبت من محاولة نشرح شنو فيا.. سطر آخر يمكن حتى إلى شرحت حتى واحد ما غيفهم.. الناس كيشوفو غير الواجهة أما الداخل حتى أنا ما بقيتش عارفو..
شحال من مرة قلت أنا بخير غير باش نسالي الهضرة..
شحال من مرة ضحكت و انا مخنوق..
شحال من مرة تمنيت نعس وما نفيقش بسرعة..

كتب اللي مخوفني بصح هو نكمل هكا بلا معنى، بلا إحساس، وبلا حتى واحد يلاحظ بلى كنغرق..
كنعيش وسط الناس ولكن حاس براسي بعيد بزاف..
كنخرج ضاحك وكنرجع ميت من الداخل..

يمكن الإنسان ما كيموتش دفعة واحدة..
يمكن كيبدا كيطفى بشوية وحتى واحد ما كينتبه..

أسوأ حاجة ماشي الحزن أسوأ حاجة هي ملي كتولي متعود عليه..
وليت كنخاف من اللحظات الهادئة حيت كنسمع راسي مزيان..

واش شي واحد يقدر ينقذ واحد ما بقاش باغي ينقذ راسو...

السؤال بقي معلق فوسط الصفحة ما دارش ليه نقطة حيت حتى هو ما كانش عارف واش كاين جواب أصلا.

📖 الفصل ٤ من الدفتر : الإنسحاب

داز وقت طويل و هو كيشوف فالذاك السؤال المعلق وسط الصفحة..

من بعد كتب تحت السؤال.. كنحس براسي ثقيل على الجميع.. كل ما حاولت نقرب.. كنرجع نبعد أكثر..

بخط مهزوز كتب يمكن المشكل ماشي فالعالم يمكن انا اللي ما بقيتش لاقي بلاصتي فيه...

📖 الفصل 5 من الدفتر : موجهة الحقيقة

اليأس ما كيجيش مرة وحدة… كيجي بشوية حتى كيولي عادي

السؤال اللي كنتسنى ليه الجواب هو يمكن كنت غير كنكدب على راسي من الأول.. ولكن إلى كانت هادي هي الحقيقة… علاش بقات كتوجع؟

يمكن الوجع ماشي من الحقيقة… يمكن الوجع من داكشي اللي تمنيت يكون… وما كانش. ههه كنعيش فواحد الحاجة ماشي ديالي… وكنسميها حياتي. وكل نهار كنفيق كنجر راسي ليوم أخرى ما بغيتوش.. وحتى الأحلام ولات كتخلعني.

حيت كنفيق منها.. ونرجع لنفس البلاصة. من بعد كتب جملة صغيرة فأسفل الصفحة : "واش هادشي كامل غادي يبقى هكا؟"

سد الدفتر بشوية وحطو حدا السرير. حيت عارف… بلي حتى إلى سد الدفتر، داك الشي اللي فيه… ما كيتسدش.

تمدد. على سرير و دار عينيه للسقف… قال هادشي كامل غادي يبقى هكا" فهم بلي السؤال ما بقاش مهيم.

📖 الفصل ٦ من الدفتر : اول وعي حقيقي

حلّ الدفتر… لا توتر… لا تساؤل… غير هدوء ثقيل.

بقى كيشوف فالصفحات القديمة… قرأ كلشي… من "ما كنحس بوالو" حتى لآخر سؤال ما بقاش مهيم..

شدّ القلم… وبقى داير بين صباعو شوية… هاد المرة كتب سطر طويل…

"كاينين ناس كيخلطو بين 'أنا مهم فحياتك' و'حياتك واقفة علياّ'."

"كينساو بلي الرزق والحياة من عند الله، وماشي حتى واحد هو السبب المطلق فبقاء إنسان ولا نجاحو."

ولكن كاين اللي كينسى الحدود… وكيبشوف راسو محور حياة الآخرين.

يمكن حيت خايف من الفقدان، أو محتاج يحس بالقيمة، أو تعوّد يتحكم فالناس.

وفالأخير… كيضيع بين وهم الأهمية، وحقيقة ماشي ديالو.

📖 الفصل ٧ من الدفتر : الضياع المتبقي

الهدوء داير بيا من كل جهة
والوقت كيدوز ثقيل...

ماشي حزن واضح، وماشي فرح حتى هو
غير إحساس ناقص... شي حاجة خاصها تكون وما كايناش.

كنقلب فداخلي وما عارف حتى شنو اللي خاصني بالضبط
يمكن غير لحظة وغادي تدوز...

ولكن دابا كنشوف كلشي دايز من حدايا
غير أنا اللي باق فبلاصتي كنتفرج... ؟

كاين شي حاجة ناقصة
شي حاجة كبيرة لدرجة أنها خلات فراغ ما كيتعمرش

كنحاول نفهم شنو هي بالضبط
ولكن حتى أنا ما فاهمش راسي.

مرّات كنحس حتى الضحك ولى ثقيل
والهدرة ما بقاتش كتعنيني

حاس بغتعب ساكن فيّا بلا سبب واضح

📖 الفصل ٨ من الدفتر : الضياع

يمكن المشكل ماشي فداكشي اللي ناقص... يمكن فاش بقيت كنقلب عليه."

ما اقتنعش... رجع كتب تحتها:
" ولا يمكن غير تعودت نحس براسي
ناقص... حتى ولات هي الحالة العادية. "

نفس السؤال كيدور فبالو، ولكن هاد المرة بصوت ضعيف:

واش فعلا كاين شي حاجة خاصها تكون...
ولا غير أنا اللي مابقيتش عارف كيفاش نكون؟

تمدد على الفراش... غمض عينيه... ما عرفش واش غادي ينعس... ولا غادي يبقى تايه فداك الإحساس اللي ما عندوش سمية.

📖 الفصل ٩ من الدفتر : الخلاصة

الكتابة ما كانتش مجرد هواية عندي،
بل كانت نظرتي للحياة...
وسيلة نغيّر بيها نفسي.

خلّتني نواجه أفكاري بصدق،
وننظّم مشاعري،
ونشوف العالم بعمق،
أعمق من الناس اللي يعيشوا الأمور بشكل سطحي.

الكتابة تقرّبك من نفسك...
لكن أحيانًا تبعدك على الناس.

ورغم هذا البعد،
عمري ما حسّيت أني وحيد،
لأنها كانت دائمًا تسمعني
بلا ما تقاطعني...

بالكتابة،
كنت نواجه خوفي، شكوكي، وحتى ضعفي،
وكأني نعرّي روحي قدّام ورقة
ما تحكمش عليّ.

ومع الوقت،
ولّيت نفهم أن الاختلاف اللي صنعتو فيّا
ماشي حاجز بيني وبين الناس،
بل خلّاني نختار:
شكون يستاهل يفهمني...

يمكن ما بقاش عندي نفس العلاقات،
ويمكن قلّ العدد،
لكن اللي بقى... بقى بصدق.

وفي الأخير،
فهمت حاجة وحدة:
الكتابة ما بدّلتنيش لشخص آخر،
هي فقط كشفت
الشخص اللي كنت مخبّيه طول الوقت.

الفصل ١٠ من الدفتر 📖"حين عاد الصوت الذي دفنته"

ذاك الصوت اللي كنت نتهرّب منه،
ذاك الشعور اللي كنت ندفنو كل مرة
ونقول "مش مهم"

الكتابة رجعتو للحياة،
وخلاتو يحكي مرة أخرى...
حتى لو انا ما كنتش حاب نسمع.

فأول كنت كنظنها مجرد كلمات، ولكن كانت مراية،
كل سطر فيها يعري جزء مني كنت نخاف نواجهو. ومع الوقت،
بطلت نكتب باش نهرب، ووليت نكتب باش نفهم...

نفهم علاش نتألم، وعلاش نسكت، وعلاش نحس بروحي غريب
حتى و أنا وسط الناس.
فكل مرة كنت نكمل فيها جملة، كنت نقرب شوية من الحقيقة،
الحقيقة اللي ما تتقالش بسهولة، ولكن كانت دايما مكتوبة
داخلي. يمكن الكتابة ما كانتش حل، يمكن كانت بداية... بداية
نواجه فيها نفسي بلا خوف، وبلا أقنعة.

الفصل II من الدفتر 📖 خطوة أولى

شكراً ليا أنا… حيت ما ستسلمتش ملي كان كلشي ضباب. اللي عشتو ماشي ساهل، ولكن يستاهل كل خطوة درتها.

فواحد اللحظة اللي ما كان حتى واحد معايا فيها، سولت راسي سؤال بسيط : واش أنا عايش ولا غير كنمشي مع الوقت؟

داك السؤال ما خلانيش ننعس داك الليلة. بقيت كنفكر، كنرجع لكل لحظة ضعفت فيها، لكل مرة هربت فيها من المواجهة، لكل حلم قلت عليه "ماشي وقته دابا….

وهادشي كامل كان كيدور فبالي بحال فيلم ما باغيش يسالي. كل لقطة فيها شوية ألم، ولكن فيها حتى الحقيقة اللي كنت كنحاول نهرب منها. فواحد اللحظة، فهمت بلي الهروب ما عمره غادي يبدل الواقع… غير كيأجلو.

بقيت ساكت، كنسمع لذاك الصوت اللي كنت ديما كنطفيه… صوتي أنا. كان كيقولي: ناصر إلى ما وقفتيش دابا، غادي تبقى داير نفس الدوران. وديك الساعة حسّيت بشي حاجة تبدلات، ماشي كبيرة، ولكن كافية باش نفيق.

فداك الليل، ما لقيتش الحلول كاملة… ولكن لقيت الجرأة نسول راسي بصراحة. وهاد الصراحة كانت أول خطوة.

من داك النهار، بديت كنشوف الحوايج بطريقة مختلفة. ما بقاتش عندي داك الثقة الكبيرة، ولكن ولى عندي صدق مع راسي.

كنلاحظ تفاصيل كنت كنفوتها... حتى طريقة كلامي مع الناس تبدلات

كل نهار كنحاول ندير حاجة صغيرة ما كنتش كنقدر نديرها قبل: نواجه، نهضر، ولا حتى غير نعترف بلي تعبان.
ما كانش طريق ساهل... كان فيه رجوع للور، كان فيه شك، وكان فيه لحظات بغيت نستسلم.

ولكن الفرق هاد المرة هو أنني ما بقيتش كنخاف من داك الإحساس. وليت كنشوفو كجزء من الطريق، ماشي نهاية ديالو.

واليوم، ما كنقدرش نقول بلي وصلت لكلشي اللي بغيت... ولكن كنقدر نقول حاجة وحدة بثقة:

أنا ما بقيتش داك الإنسان اللي كان كيهرب من راسو.
أنا وليت كنوقف، كنواجه، وكنكمل... حتى إلا كان الطريق ما واضحش.

الفصل ١٢ من الدفتر 📖 "واش نتا بخير بصح؟"

فواحد الليل، خرجت نمشي بلا هدف. الشارع كان خاوي، والضو ديال الأعمدة كيطّح على الأرض بحال ذكريات باهتة. جلست فواحد البلاصة بعيدة، وبقيت كنشوف فالناس اللي كيدوزو...
كل واحد غارق فحياتو، وأنا غارق فراسي.
تمّا فهمت حاجة عمرني فكرت فيها قبل:
أنا طول هاد السنين، كنت كنحاول نكون الشخص اللي الناس يحتاجوه... وما عمري سولت شنو أنا محتاج.
كنت قوي باش ما نقلق حتى واحد. ساكت باش ما نشرحش بزاف. متفهم، حاضر، وديما كنقول "أنا بخير"... حتى نسيت كيفاش الواحد كيطلب المساعدة.

من بعد وقت طويل، رجع فتح الدفتر وقلب الصفحات القديمة...
نفس الخط، نفس الألم، شد القلم ومن بعد كتب: حتى واحد ما عرف شحال من مرة ضحكت و انا من الداخل كننهار بصمت.

أقسى حاجة عشتها...
هي أنني كنت كنحارب بصمت، وفنفس الوقت كنعامل الناس بلطف، كأنني ما موجوعش.
حتى وليت مرات كنتمنى غير شي واحد يسولني:
"واش نتا بخير بصح؟"
ماشي من باب المجاملة... ولكن لأنه حاس بيا فعلاً

الفصل ١٣ من الدفتر 📖

دازت أيام وهو كيرجع لنفس الدفتر.
ما كانش كيكتب بزاف.
غير كلمات متفرقة...
"تعب."
"فراغ."
"صمت."
كل كلمة كانت كتخليه يحس بشي حاجة ما قدرش يسميها. ما كانش كيسول: "شنو بغيت؟"
ما كانش كيسول: "شنو ناقصني؟"
كان غير كيسول: "علاش كنحس هكا؟"
وبلا ما يحس، كتب سؤال جديد:
"إمتى آخر مرة كنت فرحان بصح؟" حاول يتذكر.
ضحكات...
وجوه...
أماكن...
ذكريات كانوا كيبانوا بعادين بحال شي حلم قديم. هاد المرة ما سدش الدفتر.
كتب تحت السؤال:
"يمكن نسيت راسي وأنا كنحاول نرضي كلشي."

الفصل ١٤ : من الدفتر 📖 "باقي"

بقى كيجمع التعب فوق التعب، حتى ولى ما كيعرفش واش
اللي حاس به حزن، ولا فراغ، ولا غير روح عيات بزاف.
هبط عينيه للورقة.
كانت عامرة غير بكلمات قليلة.
ولكن كل كلمة كانت أثقل من صفحات كاملة.
حاول يتذكر آخر مرة حس براسو خفيف.
آخر مرة ضحك بلا سبب.
آخر مرة حس بلي الحياة ماشي غير حاجة خاصها تدوز..

كان كيعرف بلي الإنسان يقدر يكذب على الناس كاملين...
ولكن أصعب حاجة هي ملي كيبدا يكذب على راسو.
"كتب"
أنا ما محتاجش لشي حاجة كبيرة تنقذني... غير سبب صغير
يخليني نفيق غدا."

العالم ما تبدلش.

المشاكل ما اختافاتش.

والألم ما مشاش.

"باقي."

"باقي هنا."

"وباقي ما سالاش كلشي."

📖 الفصل 15 من الدفتر

ما سالاتش الحكاية

هاد الكتاب...
راه ما كانش مفروض يكون
عندو بداية أصلاً.
وما كانش مفروض يكون عندو نهاية.

حيت بعض الحوايج ما كتتقراش...
كتتحس غير.

وحتى أنا...
ماكنتش كنكتب قصة.
كنت غير كنحاول نفهم راسي.

وكل سطر كان كيقربني شوية...
وكيبعدني شوية.

راه ما سالاتش الحكاية.
ربما...
نهار أخر...
نرجع نبدأ من نفس السطر...
ولكن بإحساس آخر.

....

إسم الكاتب:

متمرد كتامة

إسم الكتاب: